

## A1.29.1 Un día largo

*Una giornata lunga*

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



### 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: [https://www.youtube.be/kludDQb\\_OxE](https://www.youtube.be/kludDQb_OxE)

<b>La fatiga crónica</b>	<i>(La fatica cronica)</i>	<b>Estar muy cansado</b>	<i>(Essere molto stanchi)</i>
<b>El estrés</b>	<i>(Lo stress)</i>	<b>Cortisol</b>	<i>(Cortisolo)</i>
<b>Estar nervioso</b>	<i>(Essere nervoso)</i>	<b>Picos normales</b>	<i>(Picchi normali)</i>
<b>Sentirse cansado</b>	<i>(Sentirsi stanco)</i>	<b>Durante el día</b>	<i>(Durante il giorno)</i>
<b>El cuerpo</b>	<i>(Il corpo)</i>	<b>Por la noche</b>	<i>(Di notte)</i>
<b>Dormir bien</b>	<i>(Dormire bene)</i>	<b>No dormir bien</b>	<i>(Non dormire bene)</i>
<b>Comer sano</b>	<i>(Mangiare sano)</i>	<b>Nivel medio</b>	<i>(Livello medio)</i>
<b>Hacer deporte</b>	<i>(Fare sport)</i>		

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
  - Puede tener siempre mucha energía.
  - Puede no sentir estrés nunca.
  - Puede no necesitar dormir.
  - Puede tener fatiga crónica.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
  - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
  - Como si un camión les pasara por encima.
  - Como si no tuvieran cuerpo.
  - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
  - El estrés.
  - Hablar mucho con los amigos.
  - Comer demasiado sano.
  - Trabajar solo una hora al día.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
  - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
  - No duerme bien.
  - Duerme todo el día y toda la noche.
  - No puede sentir cansancio.

1-d 2-b 3-a 4-b

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

**Estado físico y sensaciones**

*Stato fisico e sensazioni*

**Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

*(Che faccia che hail Sei davvero molto stanca?)*

**Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

*(Sono esausta. Oggi è stata una giornata interminabile.)*

**Pedro:** ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

*(Di nuovo così preso dal lavoro?)*

<b>Ana:</b> Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	<i>(Sì. Molto stress, tante riunioni... Ho mal di testa.)</i>
<b>Pedro:</b> Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	<i>(Vieni, siediti un attimo. Vuoi dell'acqua? Hai sete?)</i>
<b>Ana:</b> Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	<i>(Sì, grazie. E ho anche un po' di fame.)</i>
<b>Pedro:</b> Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	<i>(Va bene, ti preparo qualcosa di veloce. Ma ascolta: così non puoi andare avanti. Devi staccare.)</i>
<b>Ana:</b> Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	<i>(Lo so, devo rilassarmi, ho bisogno di vacanze. Voglio prendermi un po' cura di me.)</i>
<b>Pedro:</b> Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	<i>(Stavo proprio guardando i voli. Da mesi diciamo «lo faremo» e poi non lo facciamo mai.)</i>
<b>Ana:</b> Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	<i>(Hai ragione. Ne parliamo sempre e niente. Possiamo cercare qualcosa di tranquillo, vicino al mare.)</i>
<b>Pedro:</b> Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	<i>(Perfetto. Stasera ceniamo, ci sediamo insieme e prenotiamo. Niente scuse.)</i>
<b>Ana:</b> Hecho.	<i>(Fatto.)</i>

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está agotada y muy cansada.
- c. Está sudada después de hacer deporte.

- b. Está enferma en el hospital.
- d. Está relajada y contenta.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duele la cabeza.
- c. Le duele la espalda.

- b. Le duelen las piernas.
- d. Le duele el estómago.

**1-a 2-a**